



日	曜	献立名	主な材料					中学校			
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆ)	緑黄色野菜 (主に加ゆ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
1	金	ミニミルクコッパン きつねうどん 野菜かき揚げ コーン入りおひたし	とり肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	ねぎ たまねぎ ごぼう もやし とうもろこし	パン うどん 小麦粉	油	792	28.8	28.6
4	月	ごはん おでん いわしのおかか煮 小松菜のごまあえ	ちくわ さつま揚げ いわし	牛乳 昆布 かつお節	にんじん こまつな	だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごま	803	30.1	20.2
5	火	弁当の日									
6	水	バーガーパン メンチカツ (小袋ソース) キャベツとコーンのソテー えびと卵のスープ @チーズ	豚肉 とり肉 ウインナー 卵 えび	牛乳 @チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン パン粉 でん粉	油 ごま油	803	34.5	31.4
7	木	もち麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ 泉産ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	891	25.5	25.5
8	金	ミニパンフキンコッパン とんこつラーメン 肉と野菜のつつみ蒸し (小1個/中2個) ツナとかいそうのサラダ	豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 ひじき わかめ とさかのり	かぼちゃ にんじん	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン ちゃんぽんめん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	802	31.5	30.0
11	月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ 大根と豆腐のみそ汁 @小魚	とり肉 卵 凍り豆腐 豆腐	牛乳 わかめ @かたくちいわし	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 マヨネーズ ごま	801	30.8	22.5
12	火	ごはん 納豆 五目肉じゃが 小松菜のいそかあえ	納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	795	29.3	17.6
13	水	米粉パン とり肉のレモンソースかけ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	レモン果汁 たまねぎ キャベツ もも缶 りんごのさとうづけ パイン缶 みかん缶	パン でん粉 さとう	油	783	37.7	28.0
14	木	◆日本味めぐり～滋賀県～◆ ごはん さばの文化干し焼き 白菜の塩昆布あえ 打ち豆汁	さば 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さといも		809	28.6	26.8
15	金	ミニココアコッパン スパゲティミートソース オムレツ ハムのマリネ	豚肉 大豆 卵 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	油 ドレッシング	832	31.2	28.1
18	月	ごはん ホイコーロー チキンワンタンスープ みかん	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん	ごはん さとう ワンタン	油	792	28.9	17.3
19	火	ごはん 豚肉コロッケ (小袋ソース) 切干し大根の煮もの かきたま汁	豚肉 とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 切干しだいこん ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 さとう でん粉	油	835	23.3	23.6
20	水	バターコッパン 白菜の豆乳シチュー 和風サラダ ラ・フランスゼリー	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし だいこん きゅうり ラ・フランス果汁	パン じゃがいも	バター ドレッシング ごま	784	26.8	28.4
21	木	ごはん ほっけの一夜干し焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁	ほっけ 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ	ごはん さとう	油	760	30.8	19.1
22	金	ソフトフランスパン ドミグラスソースハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ チョコケーキ	とり肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう チョコケーキ	バター ドレッシング	833	31.3	29.1
25	月	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 ぎょうざロール ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 大豆 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ら ほうれんそう	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	858	32.6	26.3
26	火	ごはん ハッシュドポーク シーザーサラダ アゼロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし アゼロラ果汁	ごはん	油 ドレッシング	818	23.7	23.0

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※11月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、
 いずれも検出されませんでした。
 【たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、冷凍ほうれん草、はくさい、だいこん、とり肉】
 ※11月分の給食費口座振替日は12月8日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。



今年のはかせを
ひきま宣言! **かせ予防のポイント**

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。



今月の『日本味めぐり』は
12月14日(木)滋賀県です。

滋賀県